

TIM PENGGERAK PKK DESA KARYA BAKTI



TANAMAN TOGA HATINYA PKK



NY. Wulandari
Ketua TP.PKK Desa Karya Bakti



NY. Darniati
Wakil Ketua TP. PKK Desa Karya Bakti

TANAMAN TOGA DAN MANFAATNYA

TANAMAN TOGA



Daun Sirih Cina (*Peperomia pellucida*) adalah tanaman herbal dengan banyak manfaat, khususnya untuk kesehatan kulit

5 MANFAAT

DAUN SIRIH CINA

01

Membantu mengatasi jerawat

02

Mengontrol minyak pada kulit

03

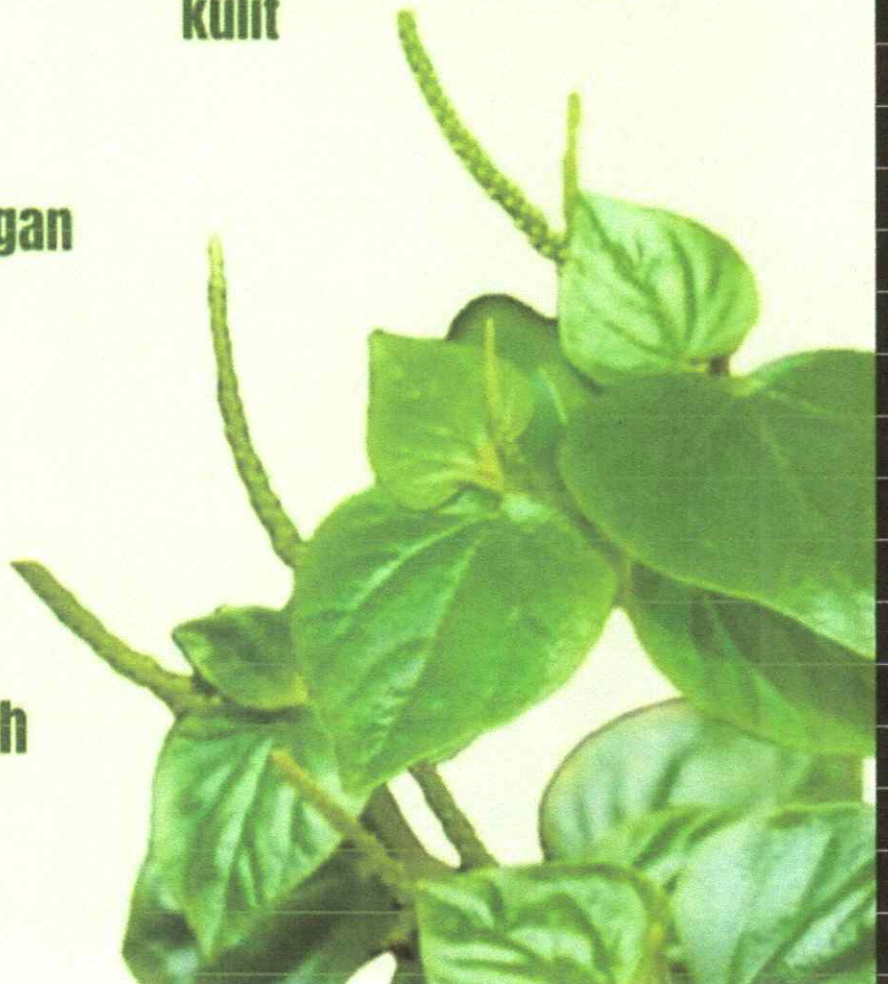
Mengurangi peradangan

04

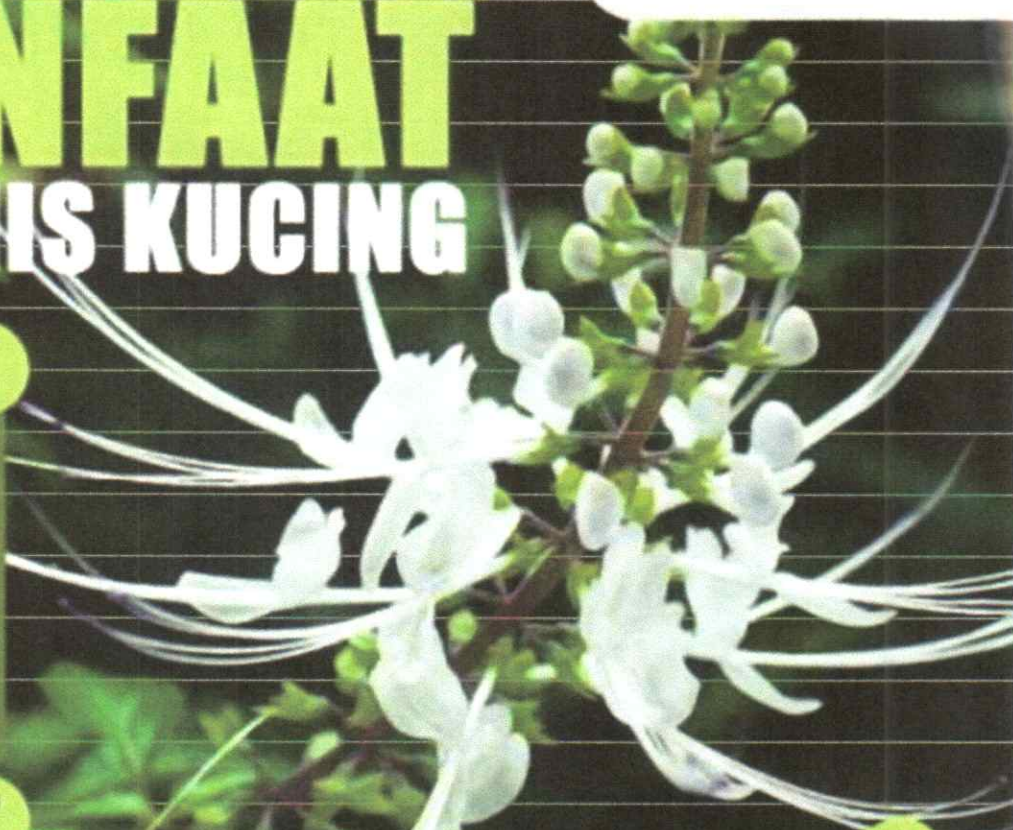
Meningkatkan kesehatan kulit

05

Mencerahkan wajah



6 MANFAAT DAUN KUMIS KUCING



1 ATASI MASALAH GINJAL

Bersifat anti-inflamasi dan anti-mikroba yang ada dapat mencegah infeksi pada ginjal dan saluran kemih.

2 CEGAH DIABETES

Mengandung asam ursolat dan oleanolat mampu menurunkan kadar glukosa dalam darah di tubuh.

3 ATASI INFEKSI SALURAN KEMIH

Sifat antibakteri pada kumis kucing dapat membantu membunuh bakteri penyebab infeksi saluran kemih.

4 ANTI INFLAMASI

Kandungan anti-inflamasi pada daun kumis kucing sangat berkhasiat dalam mengurangi peradangan pada tubuh.

5 ANTIOKSIDAN

Mengandung flavonoid dan tanin yang dapat membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

6 ATASI ASAM URAT

Memiliki enzim flavonoid yang mengurangi rasa sakit dan mengobati radang sendi.



Diabetes

mengurangi kadar glukosa darah

Kolesterol

Kandungan eugenol daun sirih menghambat jumlah kolesterol yang dihasilkan hati & mengurangi jumlah lipid yang diserap usus

Antikanker

Senyawa fenolik mengandung sifat antibakteri, antimutagenik, antioksidan, & antiproliferasi, serta phytochemical untuk melawan kanker

MANFAAT DAUN SIRIH

**Asma**

Kandungan anti inflamasi dapat membantu penyembuhan asma

Antimikroba

Minyak atsiri alami membantu melawan infeksi

Melindungi lambung

Fitokimia memiliki unsur antioksidan & anti tukak untuk kesehatan lambung

Menyembuhkan luka

Kandungan antioksidan dapat menyembuhkan luka bakar

1. Meringankan Gejala Depresi
2. Mengandung Antioksidan
3. Memperlancar pencernaan
4. Membantu menurunkan berat badan
5. Merangsang pertumbuhan rambut
6. Mengurangi Peradangan dalam Tubuh
7. Menurunkan Kolesterol Tinggi
8. Meringankan Gejala Diabetes
9. Bagus untuk kesehatan mata
10. Menurunkan tekanan darah

MANFAAT TELANG



4 MANFAAT KENCUR

MENINGKATKAN NAFSU MAKAN

Selain dimakan mentah, kencur juga dapat dijadikan olahan jamu seperti jamu beras kencur. Kencur dapat meningkatkan nafsu makan karena mengandung karminatif.

MENGATASI SAKIT PERUT

Kencur dapat menjadi tonik untuk sistem pencernaan dan membantu menenangkan perut. Khasiat lainnya seperti nyeri perut, sulit buang air besar, maag, dan gangguan pencernaan.



ANTI KANKER

Kencur dapat menekan pertumbuhan tumor. Kencur juga memiliki antikanker, seperti kanker pankreas, kanker usus besar, hepatoma, melatoma, dan masih banyak lagi.

ANTIBAKTERI

Kencur menggunakan untuk mengobati kondisi peradangan seperti sakit tenggorokan dan sariawan. Kencur dinilai lebih efektif daripada aspirin dalam beberapa penelitian.

JENIS KUNYIT

KUNYIT Merah



Warna lebih pekat dari kunyit biasa. Memiliki sifat antibakteri dan antiinflamasi, cocok untuk kesehatan.

KUNYIT Kuning



Mengandung kurkumin dan minyak atsiri yang banyak. Bisa mencegah infeksi dan kerap digunakan sebagai bumbu masak.

KUNYIT Putih



Berwarna putih sesuai dengan namanya. Mulai dari akar hingga daunnya punya manfaat untuk kesehatan.

KUNYIT Hitam



Kurang umum di masyarakat, tapi sangat baik untuk kesehatan. Mengandung antioksidan tinggi, cocok untuk mencegah kanker.

KUNYIT

Si Rempah Serba Bisa



Kunyit adalah salah satu rempah yang biasa digunakan untuk berbagai jenis masakan.

Rempah yang berasal dari Asia Tenggara ini juga dikenal akan manfaat kesehatannya yang bejibun.

NAMA LATIN *Curcuma longa*

NUTRISI

100 gram kunyit segar mengandung

Karbohidrat	9,1 kalori
Protein	2 gram
Serat	0,6 gram

Berbagai vitamin dan mineral

BISA DIMASAK UNTUK

- ♦ Kari
- ♦ Nasi kuning
- ♦ Jamu kunyit asam
- ♦ Lontong kari
- ♦ Kunyit latte



Manfaat **Serai** bagi Tubuh

okezone com
#LengkapCepatBeritanya



Mengatasi ketombe

Kandungan minyak esensial memiliki sifat antimikroba dan anti-inflamasi

1



Mengontrol anemia

Kandungan nutrisi dan farmakologis Serai meningkatkan produksi sel darah merah

2



Meningkatkan kesehatan mental

Meredakan stres dan kecemasan

3



Membantu merawat gigi

Mencegah radang gusi dan gigi berlubang

4



Membantu merawat kulit

Minyak esensial Serai memiliki efek antiinflamasi pada sel kulit manusia

5

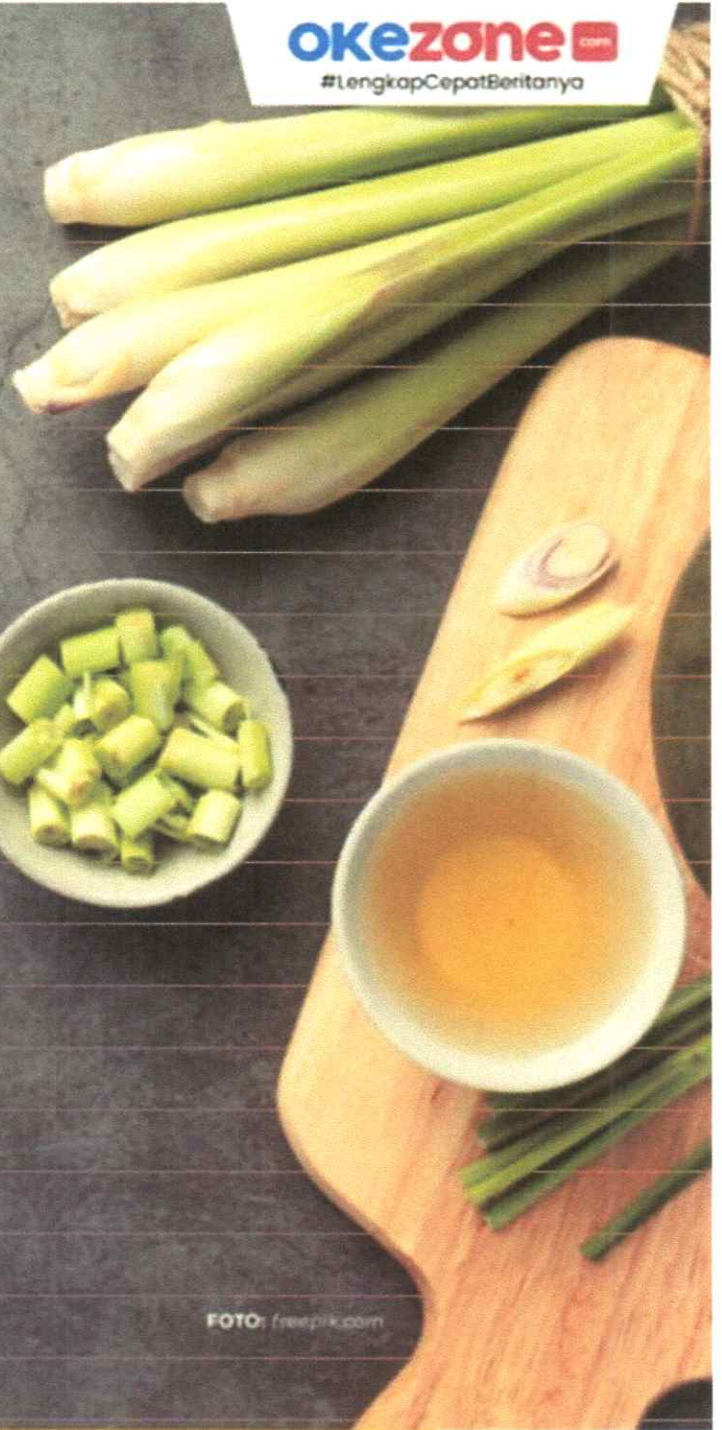
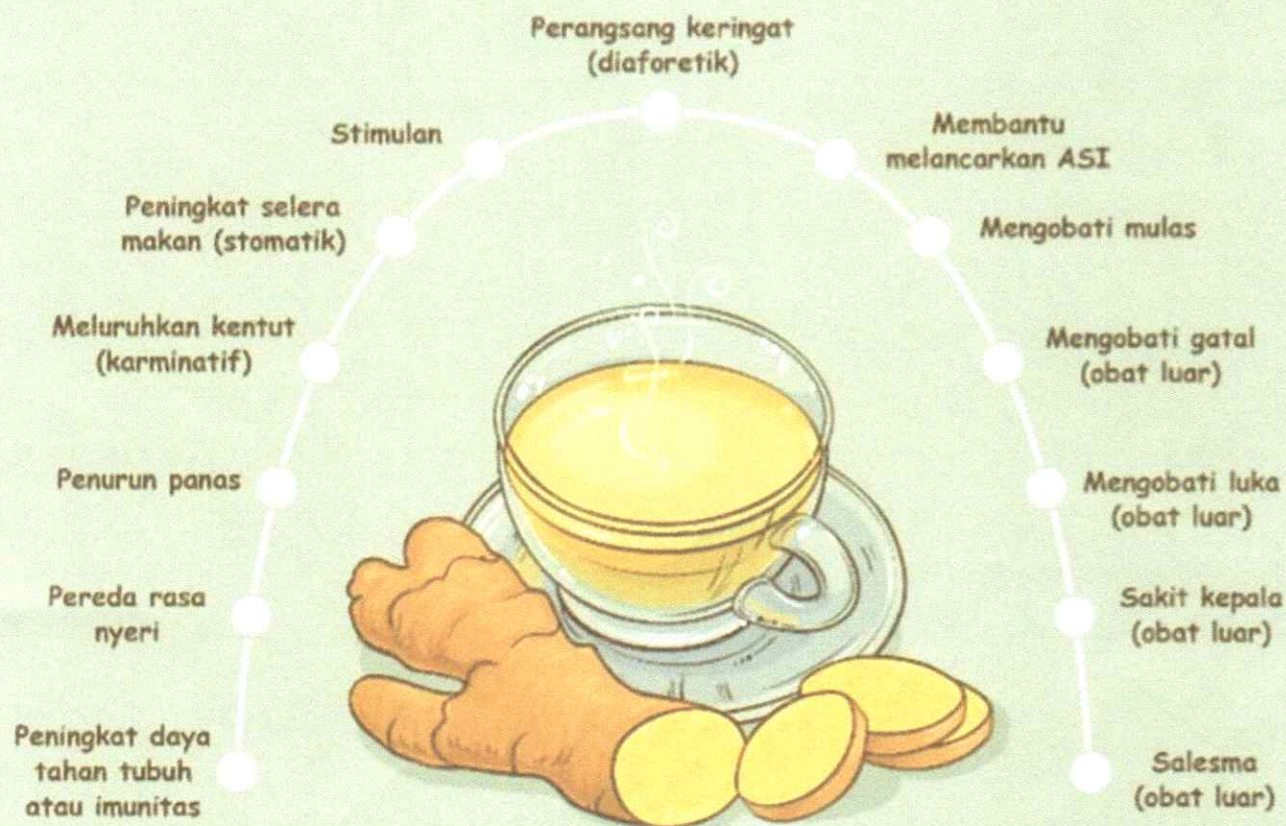


FOTO: freepik.com

13 MANFAAT KONSUMSI JAHE

Jahe merupakan tanaman rempah yang dimanfaatkan sebagai minuman atau campuran pada bahan pangan. Rasa jahe yang pedas bila dibuat memberikan sensasi sebagai pelega dan penyegar tenggorokan. Berikut tiga belas manfaat konsumsi jahe:

MANFAAT:



JENIS-JENIS JAHE:



Jahe putih atau jahe gajah

Biasa disebut sebagai jahe gajah karena memiliki ukuran besar

Kerap digunakan sebagai bahan campuran minuman atau jahe olahan



Jahe putih atau jahe emprit

Biasa disebut dengan jahe sunti atau jahe emprit.

Ukuran lebih kecil dibandingkan jahe gajah, namun rasanya lebih pedas.



Jahe merah

Jahe jenis ini mudah dikenali karena memiliki rimpang dengan ukuran paling kecil dan berwarna merah.

Sama seperti jahe emprit, jahe merah juga memiliki rasa lebih pedas ketimbang jahe gajah.

9 MANFAAT LENGKUAS BAGI KESEHATAN

Bukan hanya sebagai bumbu masakan, lengkuas mengandung galangin, beta-sitosterol, quercetin, alpin dan flavonoid yang bermanfaat untuk kesehatan.

Meningkatkan
kekebalan
tubuh

Bantu
turunkan
kolesterol

Meningkatkan
kesuburan
pria

Mengurangi
risiko
kanker

Meredakan
nyeri sendi

Baik untuk
sistem
pencernaan

Meringankan
asma

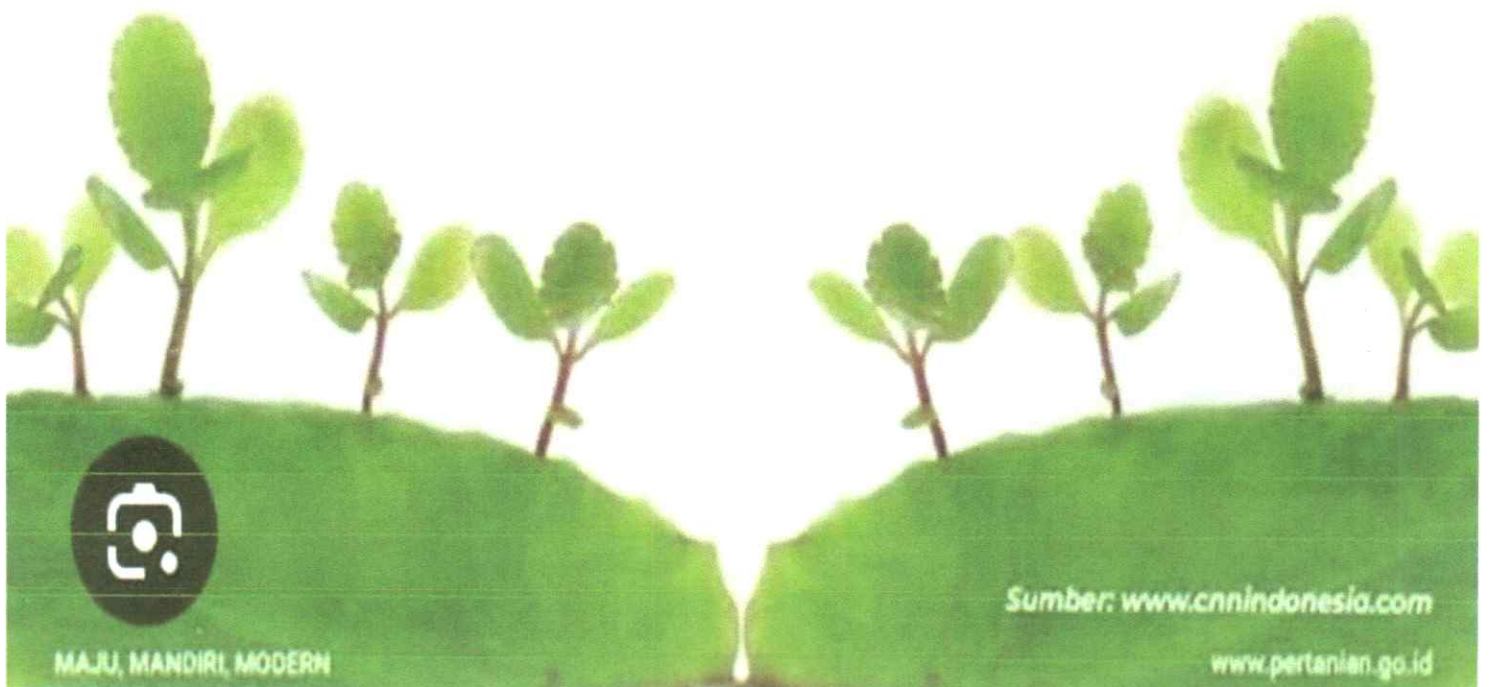
Menjaga
kesehatan
otak

Membantu
pertumbuhan
rambut



Selain sebagai tanaman hias dipekarangan rumah, ternyata tumbuhan cocor bebek memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh :

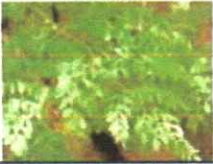
- 🌿 Menurunkan tekanan darah
- 🌿 Menurunkan kolestrol
- 🌿 Mencegah infeksi virus
- 🌿 Mengobati diabetes
- 🌿 Mengobati masalah kulit
- 🌿 Mencegah kanker
- 🌿 Mengatasi reaksi alergi
- 🌿 Mengatasi infeksi jamur pada area kelamin wanita





TOGA
(TANAMAN OBAT KELURGA)

MACAM MACAM TANAMAN TOGA DAN MANFAATNYA

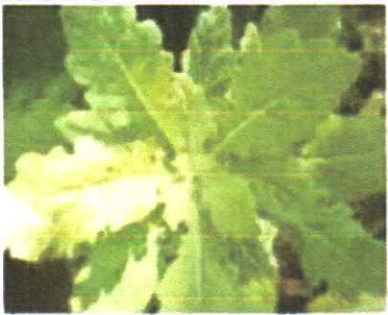
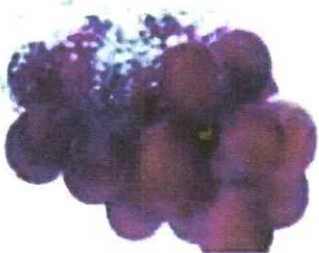
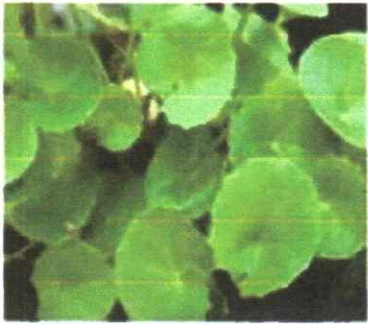
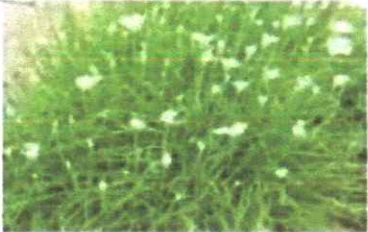
No	JENIS TANAMAN TOGA	MANFAAT
1	Kelor 	Kelor merupakan jenis tanaman obat yang baik untuk mengobati demam serta panas dalam.
2	Temulawak 	Temulawak merupakan tanaman obat asli khas Indonesia yang telah dimanfaatkan sejak lama oleh leluhur kita, secara turun temurun, temulawak dimanfaatkan untuk mengobati sakit kuning, perut kembung, maag dan membantu menstabilkan tekanan darah, dan juga baik untuk meningkatkan sistem kekebalan atau imunitas tubuh.
3	Kunyit 	Tanaman kunyit mengandung senyawa kurkuminoid yang memiliki khasiat sebagai obat. Kunyit berkhasiat untuk mengobati penyakit diabetes mellitus, morbili, tifus, berak lender, usus buntu, amandel, disentri, memperlancar ASI, sakit keputihan, perut mulas saat haid, dan membantu melancarkan haid.
4	Bawang putih 	Memiliki manfaat yang sangat beragam, dapat dimanfaatkan untuk mengobati flu, batuk, dan mampu membunuh bakteri serta virus jahat yang menyebabkan penyakit. Penelitian menunjukkan jika konsumsi bawang putih dapat membantu menurunkan kolesterol tinggi yang mana dapat mengurangi risiko hipertensi dan penyakit jantung.
5	Kumis kucing 	Seluruh bagian kumis kucing bisa dimanfaatkan sebagai obat setelah di anginkan dan dijemur di panas matahari. Khasiatnya antara lain untuk menghilangkan panas dan lembab, infeksi ginjal, peluruh air seni, infeksi kandung kemih, encok dan sakit kencing batu.
6	Wortel 	Tanaman wortel memiliki kandungan vitamin A yang tinggi. Wortel bisa dimanfaatkan untuk mengobati penyakit mata minus, cacing kremi, eksim dan kejang jantung.
7	Sosor bebek 	Sosor bebek bisa digunakan untuk mengobati sakit panas, melancarkan air seni, batuk dan sakit kepala.
8	Daun sirih	Daun sirih bisa dimanfaatkan untuk mengurangi produk ASI yang berlebihan, keputihan, sakit jantung, sifilis, alergi, diare, batuk, sakit gigi berlubang, dan sakit mata.

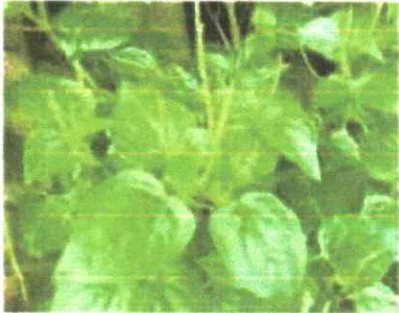
N O	NAMA	GAMBAR	KHASIAT/KEGUNAAN
1	Jahe (Zingiber officinale)		Mengatasi batuk, membangkitkan nafsu makan, mualas, sakit kepala, dan perut kembung
2	Kunyit (Curcuma longa)		✓ Meringankan radang usus buntu dan radang rahim Air perasan kunyit, kuning telur, kapur sirih dapat menyembuhkan radang amandel Air perasan kunyit, isti buah pinang, kapur sirih dan madu dapat meringankan asma ✓ Meringankan sembelit, menggunakan air perasan rimpang dicampur dengan garam
3	Temulawak (Curcuma xanthorrhiza)		Manfaatnya bagi kesehatan di antaranya untuk sakit limpa, sakit ginjal, sakit pinggang, asma, sakit kepala, masuk angin, maag, sakit perut, produksi asi, nafsu makan, sembelit, sakit cangkrag, cacar air, sariawan, dan jerawat.
4	Kencur (Kaempferia galanga)		Pereda batuk, penyakit radang lambung, muntah, hingga demam.
5	Temu ireng (Curcuma aeruginosa)		Rimpang tanaman ini biasanya digunakan sebagai obat batuk, asma, kudis, caceng, malaria, kurang segar segar sehabis melahirkan, serta sebagai obat penambah nafsu makan. Temu ireng juga dikenal obat penyembuhan

			luka pada kulit.
6	Sirih betle (Piper betle)		Menghilangkan bau mulut, sakit mata, eksim, kulit gatal, menghilangkan jerawat, pendarahan gusi, nyeri lambung, mimisan, batuk, sariawan, dan masih banyak manfaat lainnya.
7	Daun Kemangi		✓ Memperkuat sistem kekebalan tubuh, menambah stamina pria terutama sel sperma, mencegah kemandulan, sebagai antiseptik alami, memperbaiki fungsi hati, mencegah ejakulasi dini, dan mencegah bau badan. ✓ Memperlancar asi, menurunkan kadar gula darah, mencegah tulang keropos, dan menghilangkan jerawat.
8	Sambiloto (Andrographis paniculata)		Daun sambiloto adalah tanaman obat tradisional untuk mengobati stroke. Selain itu, tanaman sambiloto mampu menyembuhkan penyakit kencing manis, tifus hingga anti malaria dan anti syphilis.
9	Daun Binahong (Basella rubra Linn)		Mengatasi masalah kulit (jerawat), maag, asam urat, kolesterol, diabetes, sesak napas, anemia, batuk, membersihkan paru-paru dan kotoran dan racun, mengembalikan stamina yang hilang, mempercepat proses penyembuhan luka, meningkatkan tekanan darah, bikin penis keras dan tahan lama, mengatasi masalah haud, dan mengatasi anak yang susah makan.

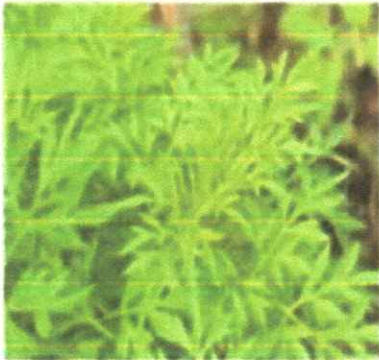
10	Daun Beluntas (Pluchea indica)		menghilangkan bau badan, meningkatkan pencernaan pada anak-anak dan menambah nafsu makan, menurunkan panas, peluruh keringat, scabies, TBC, nyeri pada rematik, sakit pinggang.
11	Lidah Buaya (aloe vera)		✓ Menghilangkan jerawat, menjaga kesehatan bulu mata, memperkuat rambut dan menghilangkan ketombe, menghilangkan flek hitam pada wajah dan menutup pori-pori wajah yang terlalu besar. ✓ Melancarkan peredaran darah, membantu mempercepat proses penyembuhan pasca operasi, menyembuhkan TBC Asma Batuk, anti peradangan dan menyembuhkan tekanan darah tinggi.
12	Kumis Kucing (Orthosiphon aristatus)		Mengobati infeksi ginjal, infeksi kandung kemih, sakit kencing batu, encok, peluruh air seni, menghilangkan panas dan lembab.
12	Lengkuas (Alpinia galanga)		Rimpang ini diketahui bisa mengobati penyakit kulit seperti panu dan kurap. Selain itu, ada juga yang memanfaatkan lengkuas untuk obat sakit kepala dan nyeri dada.
13	Bangle (Zingiber montanum)		Manfaat bangle bagi kesehatan, yaitu sebagai obat demam, obat sakit perut, sakit kepala, obat sakit kuning, obat rematik, obat cacangan, melancarkan BAB, antioksidan, meningkatkan nafsu makan.

14	Temugiring (<i>Curcuma heyneana</i>)		obat untuk obat penenang, peluruh cacing, kulit terkelupas, mendinginkan badan, membersihkan darah, disentri, penyakit kulit, bau badan, dan bahan kosmetik.
15	Jeruk nipis (<i>Citrus aurantifolia</i>)		✓ Mengurangi dan menghilangkan batuk yang disebabkan oleh virus maupun polusi ✓ Memperkuat daya tahan tubuh sehingga bisa mencegah berbagai penyakit, seperti radang tenggorokan, flu, serta pilek
16	Seledri (<i>apium graveolens</i>)		Selain memiliki bau yang wangi, seledri mengandung banyak nutrisi seperti kalsium, natrium, besi sehingga bisa menyehatkan tubuh. Bahkan, tanaman ini bisa menurunkan tekanan darah karena kandungan phthalides, mengurangi kolesterol, meringankan arthritis, dan juga asam urat.
17	Pulosari (<i>Alyxia Stellata</i>)		Melancarkan haid
18	Serai		✓ Serai biasa digunakan sebagai penambah cita rasa makanan. Namun, di balik itu semua ada banyak kandungan dan nutrisi yang baik untuk kesehatan. ✓ Salah satu gangguan yang bisa diatasi dengan batang serai adalah gangguan tidur. Batang serai cukup diseduh dan airnya diminum sehingga bisa memberikan efek

19	Daun Dewa (<i>Gynura divaricate</i>)		Daun dewa biasa digunakan sebagai tambahan lalapan. Tanaman toga ini mengandung flavonoid, minyak atsiri, dan saponin yang bisa menyembuhkan berbagai penyakit, misalnya melancarkan aliran darah, menurunkan demam, hingga mengatasi tekanan darah tinggi.
20	Anggur (<i>Vitis Vinivera</i>)		Anggur berperan baik dalam menjaga kesehatan dan kerja ginjal, membersihkan kandung kencing, dan menenangkan syaraf agar tidak mengalami kekejangan. Air yang terdapat dalam buah anggur berfungsi menghilangkan tumpukan lemak yang mengeras di beberapa bagian tubuh. Kandungan buah anggur lainnya adalah polifenol, pektin, tanin, dan vitamin C, masing-masing memiliki manfaat yang berbeda.
21	Pegagan (<i>Centella asiatica</i>)		Meningkatkan mood, menambah daya ingat, menurunkan kadar gula darah, dan mengobati penyakit kulit.
22	Kucaj (<i>Allium tuberosum</i>)		✓ Melancarkan Pencernaan ✓ Mengurangi Risiko Kanker ✓ Meningkatkan Kesehatan Tulang ✓ Detoksifikasi Tubuh ✓ Meningkatkan Imunitas Tubuh
23	Cabai jawa (<i>Piper retrofractum</i> Vahl)		✓ Buah cabai jawa memiliki khasiat sebagai obat sakit perut, masuk angin, beri-beri, reumatik, tekanan darah rendah, kolera, influenza, sakit kepala, lemah syahwat, bronkitis, dan ✓ sesak napas.

24	Meniram (Phyllanthus Urinaria)		✓ Membantu Mengatasi Batu Ginjal ✓ Mengatasi Tukak Lambung ✓ Meningkatkan Fungsi Hati ✓ Membantu Meredakan Asam Urat ✓ Berpotensi Menurunkan Tekanan Darah
25	Sirih Cina/Ketumpang Air (Peperomia pellucida)		Kegunaan mencegah flu dan batuk, rematik untuk penyakit diare.
26	Patah Tulang (Euphorbia tirucalli)		Memiliki khasiat dalam membantu penyembuhan dan menguatkan tulang yang patah.
27	Kitolod (Hippobroma longiflora).		Mengobati penyakit mata Antibiotic alami untuk mengobati luka lecet sekaligus mencegah terjadinya infeksi.
28	Cabe Merah (Capsicum annum L.)		Meningkatkan nafsu makan, perangsang kulit dan obat gosok.

29	Sirih merah (<i>Piper ornatum</i>)		mengurangi gatal, mengurangi peradangan, meringankan gejala batuk.
30	Pandan (<i>Pandanus sp.</i>)		menurunkan kolesterol, menurunkan kadar gula darah rematik.
31	Pace mengkudu (<i>Morinda Citrifolia</i>)		menurunkan gula darah, dan kolesterol
32	Lidah Mertua (<i>Sansevieria sp.</i>)		mengurangi polusi dalam ruangan, anti biotik.

33	Kenikir (<i>Cosmos caudatus</i>)		Mencegah kanker, menambah nafsu makan menghilangkan bau mulut dan bau badan.
34	Jeruk Purut (<i>Citrus hystrix</i>)		Meningkatkan metabolisme tubuh, untuk kesehatan mulut, gigi, dan pencernaan.
35	Daun Mint (<i>Menta piperita</i>)		Mengatasi mual, meredakan nyeri otot, dan gangguan pencernaan.

1. Daun Pepaya



Daun pepaya dapat dipakai untuk mencegah kanker sebab mengandung banyak akan getah putih seperti susu, yang digunakan untuk anti kanker. Daun pepaya bisa digunakan untuk menghambat kinerja beberapa jenis mikro organisme yang merusak fungsi pencernaan. Daun pepaya juga bisa digunakan untuk mengontrol tekanan darah juga mengobati demam berdarah dan saat nyeri haid.

2. Daun seledri



Daun seledri di dunia herbal di gunakan sebagai pengobatan untuk mengatasi berbagai penyakit seperti batuk asma, kencing manis /DM, nyeri pada sendi/tulang/otot, rematik/asam urat, menurunkan tekanan darah tinggi, batuk dan pilek, juga bisa untuk pengobatan pada mata. Namun seledri walaupun bisa digunakan untuk obat keluarga, tapi tidak sedikit orang yang juga bisa sensitif/alergi pada tanaman yang satu ini.

3. Daun Sirih



Daun sirih juga memiliki banyak manfaat/kegunaan yaitu selain sebagai tanaman herbal juga bisa untuk mengatasi berbagai macam penyakit. Penyakit-penyakit yang bisa diatasi dengan daun sirih, antara lain : seperti batuk berdahak, stomatitis/sariawan, bronkitis/batuk alergi, kulit yang banyak jerawatnya sakit gigi, keputihan pada wanita, demam berdarah, haid sakit dan tidak teratur, asma/batuk seseg, radang tenggorokan, gusi bengkak, mata merah dan gatal, bau pada ketiak, luka bakar juga bisa diatasi dengan daun sirih. Selain itu daun sirih juga bisa digunakan untuk bisul-bisul, mimisan, perdarahan pada gusi, dan masih banyak lagi.

4. Daun jambu biji



Daun jambu biji bisa bermanfaat juga dalam hal menyembuhkan penyakit. Seperti menanggulangi masalah diare. Untuk itu, segera petik daun jambu biji bila Anda sedang diare dengan cara di remas-remas d ambil airnya, atau daun jambu biji muda di cuci kemudian di kunyah. Pasti diare akan sembuh dengan obat tradisional ini.

5. Jahe



Jahe mudah dibudidayakan, dan jahe juga banyak manfaatnya. Orang-orang mengenal jahe hanya dinikmati sebagai minuman yang dapat menghangatkan tubuh, juga untuk menyedapkan masakan. Padahal, jahe banyak dipakai untuk mengobati berbagai masalah perut, seperti muntah, perut yang sakit, mual, diare, perut kembung, morning sickness/mual pada wanita hamil muda, dan bisa untuk mengatasi hilangnya nafsu makan. Selain itu, jahe bisa digunakan juga sebagai herbal untuk mengatasi nyeri otot, nyeri haid, batuk bronkitis, dan ISPA/infeksi saluran pernapasan

6. Kencur



Kencur bisa untuk mengobati seperti : influenza, batuk/serak di tenggorokkan, masuk angin, kaki keseleo, mengobati perut yang mulas, maag lambung, diare, sakit kepala. Kencur juga bisa untuk merdukan suara apabila akan bernyanyi.

7. Kunyit



kunyit dipakai untuk mengobati rasa gatal, membunuh virus, mencegah depresi, menurunkan tekanan darah tinggi, menurunkan panas/demam, menghilangkan bau badan, diare, penambah stamina, obat radang tenggorokkan dan gusi, dan juga sakit saat menstruasi.

8. Temulawak



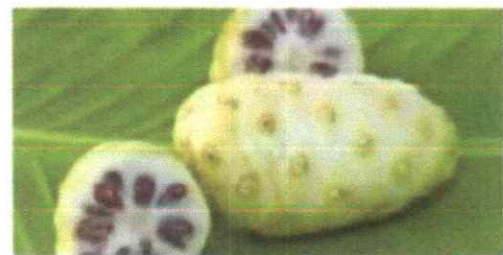
Rimpang temulawak sejak dulu sampai sekarang, dipakai untuk mengobati diare, sakit kuning, perut kembung, maag, dan badan pegal-pegal. Temulawak juga mengandung antioksidan yang bisa mencegah penggumpalan darah. Komposisi yang terkandung di dalam temulawak terdapat minyak atsiri dan kurkumin yang berfungsi untuk anti-radang.

9. Brotowali



Brotowali adalah tanaman obat tradisional yang banyak digunakan sebagai bahan dasar untuk pembuatan jamu atau dapat juga diolah menjadi bahan dasar untuk pembuatan obat tradisional. Brotowali yang rasanya khas pahit sangat bagus digunakan untuk pengobatan : anti nyeri, mengobati diare, penurun demam, menyembuhkan penyakit kulit, menyembuhkan luka, antioksidan, antidepresan, anti alergi, antidiabetik, dan imunologi. Brotowali termasuk tanaman keluarga, yang serba guna.

10. Mengkudu



Tanaman mengkudu merupakan obat keluarga ini berfungsi untuk pengobatan atau memelihara kesehatan, seperti untuk memperlancar sistem peredaran darah, membunuh bakteri infeksi, mencegah kanker, mengobati batuk bronkhitis, meningkatkan imunitas, mengobati sakit kuning, mengobati perut dan lambung, dan lain-lain.

11. Daun salam



Daun salam adalah tanaman rempah yang dipakai untuk bumbu penyedap masakan. Daun salam juga dijadikan tanaman herbal untuk mengobati berbagai ragam penyakit. Daun salam digunakan untuk pengobatan diabetes tipe 2. Perubahan turunnya kadar gula darah dalam tubuh akan terlihat apabila mengkonsumsi daun salam bubuk minimal selama satu bulan.

12. Kumis Kucing



Tanaman kumis kucing dipetik daunnya sebagai bahan dasar obat peluruh batu ginjal. Karena daun kumis kucing mempunyai sifat diuretik untuk meluruhkan dan membersihkan saluran kencing. Disamping itu kumis kucing juga berfungsi untuk menyembuhkan penyakit asam urat, hipertensi, diabetes, dan berbagai penyakit lainnya.

13. Daun Murbei



daun murbei bisa bekerja menurunkan tingkat glukosa pada darah. Daun murbei sangat bagus untuk pengobatan pasien diabetes tipe.

14. Daun Pacar Cina



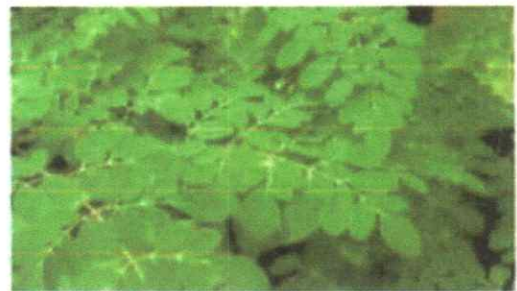
Daun pacar cina sebagai tanaman obat keluarga yang bisa diolah menjadi obat untuk menyembuhkan berbagai penyakit seperti luka memar, bisul, dan keluar darah haid yang berlebihan. Bagian bunganya dapat untuk mengatasi perut kembung, pusing, dan sulit menelan.

15. Daun Dewa



Daun dewa termasuk dalam tanaman obat keluarga di dalamnya mengandung berbagai senyawa kimia. Daun dewa bermanfaat sebagai tanaman obat untuk mengatasi penyakit stroke, rematik, gula tinggi (diabetes), sakit jantung, hipertensi, kanker, bekas gigitan binatang buas, kutil, ganglion, muntah darah, demam berdarah, keseleo, gangguan haid, dan lain sebagainya.

16. Daun Kelor



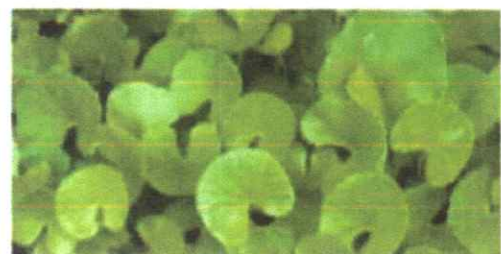
Manfaat dari daun kelor sebagai TOGA di pakai untuk mencegah penyakit, seperti penyakit jantung, kanker, diabetes, dan arthritis. Namun bagian akarjangan di konsumsi karena mengandung zat beracun yang dapat menyebabkan kelumpuhan sampai kematian. Ibu hamil tidak boleh konsumsi daun kelor.

17. Landep



Daun landep berfungsi untuk mengatasi rasa sakit ketika kencing dan pelancar kencing. Daun landep mempunyai sifat diuretik. Bagian akar landep dapat dimanfaatkan untuk meredakan demam/panas. Kulit kayunya bermanfaat untuk meluruhkan dahak dan

18. Pegagan



Pegagan di bagian daun pegagan mempunyai fungsi pengobatan tradisional. Seperti untuk mengobati atau mengatasi penyakit seperti sifilis, asma, dan psoriasis. Pegagan banyak dimanfaatkan sebagai tanaman obat keluarga untuk mengobati penyakit ulkus lambung, onkosid diare.

19. ALANG-ALANG (*Imperata cylindrica* (L.)

Beberapa zat yang terkandung dalam alang-alang, di antaranya *manitol, glukosa, sukrosa, molic acid, citric acid, coixoi, orundoin, cylindrin, fermenol, simiarenol, anemonin, asam kersik, damar, logam alkali, saponin, tanin*, dan *polifenol*. Manfaat dan khasiat alang-alang antara lain : sebagai obat penurun panas, peluruh kencing (diuretik), menghentikan pendarahan (hemostatik), menghilangkan rasa haus, obat sariawan, mengobati panas dalam, mengatasi muntah darah, menghentikan darah mimisan, obat kencing nanah, radang ginjal.

21. ANDONG

Tumbuhan andong diketahui memiliki manfaat dan khasiat untuk mengobati berbagai jenis gangguan kesehatan. Kandungan kimia dari tumbuhan ini belum banyak diketahui. Namun tumbuhan ini telah banyak digunakan dan terbukti mampu mengatasi berbagai penyakit, antara lain menghentikan pendarahan, menyejukkan darah dan mengatasi bengkak karena memar (antismelling). Manfaat lainnya dari tumbuhan ini adalah untuk mengatasi kencing berdarah, mencegah keguguran, wasir berdarah, nyeri lambung, nyeri ulu hati, tuberkulosis (TBC), mengatasi terlambat haid.

23. BELUNTAS

Beberapa kandungan zat dalam beluntas di antaranya *alkaloid* dan *minyak atsiri*. Tumbuhan beluntas dapat digunakan untuk mengobati beberapa jenis gangguan kesehatan, yaitu mengatasi gangguan pencernaan pada anak-anak, menghilangkan bau badan, penurun panas, mengatasi reumatik dan nyeri pada persendian.

20. ANTING – ANTING

Kandungan kimia yang dimiliki tanaman anting-anting belum diketahui, tetapi tanaman ini telah lama digunakan sebagai obat herbal tradisional. Manfaat dan khasiat tanaman anting-anting antara lain menghentikan pendarahan pada luka, mengobati diare, mengobati muntah darah, sebagai obat disentri, mengatasi berak darah, menghentikan darah mimisan dan sebagai obat batuk.

22. BANDOTAN / BABADOTAN

Bandotan diketahui mengandung *asam amino, beta sitosterol, ageratochromene, firdelin, minyak terbang coumarin, potasium klorida, stigmasterol*, dan *organacid*. Bandotan berkhasiat untuk mengobati bengkak, bisul, borok, eksim, luka berdarah, radang telinga, sakit tenggorokan, radang selaput lendir.

24. BINAHONG

Daun binahong memiliki manfaat dan khasiat untuk mengobati sakit maag, gagal ginjal, bengkak kandung kemih, meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas), mengatasi diabetes, mencegah stroke, melancarkan peredaran darah, menormalkan tekanan darah, memperkuat daya tahan sel tubuh terhadap infeksi, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak.



Kandungan pada ciplukan diantaranya: glukosa, tanin, vitamin C, asam citrun, fialin, alkaloid, chlorogenik acid fialin, asam malat dan kriptoxantin. Tanaman ciplukan bersifat analgetik dan dapat menyembuhkan beberapa penyakit, antara lain sebagai obat batuk, obat rheumatik, obat bisul, obat fludan mengatasi diabetes.



Manfaat daun belalai gajah untuk Mencegah kanker, Melancarkan aliran darah, Membuang racun di tubuh, Mencegah radang prostat, Mengobati kencing manis, Obat nyeri pinggang, Anti hipertensi, Mencegah letih, lesu, dan lemas, Mencegah tumor, Anti oksidan tinggi dsb.

27. BUGENFIL



Tanaman ini memiliki khasiat dan manfaat untuk mengobati beberapa jenis penyakit, diantaranya adalah untuk mengobati bisul, mengobati biang keringat dan gatal-gatal (*pruritis*), mengobati penyakit hepatitis, melancarkan haid yang tidak teratur, mengobati keputihan (*leucorrhea*), mengatasi nyeri haid (*dysmenorrhea*), mengatasi rasa sakit saat haid, mengatasi darah haid yang menggumpal, mengatasi terlambat haid.

29. Daun Ungu



Kandungan yang terdapat pada daun ungu antara lain : alkohol, pektin dan asam formiat. Daun ungu berkhasiat sebagai obat ambeien, melancarkan buang air seni, mengobati rheumatik, encok dan mengobati bisul. Sedangkan bunga daun ungu memiliki khasiat dan manfaat untuk melancarkan haid.

28. Meniran



Meniran merupakan tumbuhan herba yang tumbuh liar / tidak ditanam. Tanaman ini memiliki kandungan berbagai senyawa kimia, antara lain zat filantin, kalium, damar dan zat penyamak. Meniran memiliki khasiat untuk mengobati penyakit kuning, obat disentri, obat batuk, obat demam, obat ayan, obat malaria, mengatasi darah haid yang berlebihan, peluruh air seni, mengatasi hipertensi, obat sakit pinggang dan lain sebagainya.

30. Daun Tapak Liman



Tapak liman memiliki rasa agak pahit, pedas, dan sejuk (astringen). Tapak liman memiliki khasiat sebagai pereda demam (antipiretik), antibiotik, antiradang, peluruh kencing (diuretik), peluruh dahak, peluruh haid, meningkatkan gairah seksual (afrodisiak), menghilangkan bengkak, penawar racun (detoksikan), mempercepat pengeluaran nanah, dan pelembut kulit.



Tanaman AJERAN

Tumbuhan anjeran memiliki nama daerah antara lain: ambong-ambong (Melayu), ketul kebo, ketul sapa (Jawa), cinglincingan (Madura), harenga (Sunda), rai-masi (Maluku) dan lain-lain. Tanaman ini memiliki rasa pahit dan bersifat mendinginkan. Bagian tanaman anjeran yang dapat dimanfaatkan sebagai obat adalah bagian akar, daun tanaman dan seluruh bagian tanaman. Tanaman anjeran dapat digunakan untuk pengobatan luar maupun pengobatan dalam.

Kandungan dan Khasiat ANJERAN

Beberapa kandungan yang terdapat pada tumbuhan anjeran di antaranya *phytosterin*.⁸ Manfaat dan khasiat anjeran antara lain sebagai anti-piretik (penurun panas), anti-radang, menghentikan pendarahan, melancarkan peredaran darah, dan sebagai astringen. Anjeran dapat digunakan untuk mengobati radang kulit, luka gigitan ular, luka memar, wasir dan penyakit kulit seperti gatal-gatal. Untuk pengobatan dalam, anjeran bermanfaat mengatasi demam, flu, sakit tenggorokan, infeksi hepatitis, menceret reumatik, sakit gigi, radang usus buntu.

3. ALANG-ALANG (*Imperata cylindrica* (L.)



ALANG - ALANG

Alang-alang adalah tumbuhan liar yang memiliki berbagai macam sebutan daerah, misalnya: neleleng laku (Acheh), rih (Batak), alalang (Minangkabau), hob (Lampung), alang-alang (Jawa), ki vurih (Sunda), lalang (Madura), ambengan (Bali), halalang (Kalimantan), kalepip (Papua) dan lain-lain. Bagian tanaman yang dimanfaatkan sebagai obat adalah akarnya atau rimpang. Akar alang-alang memiliki rasa agak manis dan bersifat sejuk.

Kandungan dan Khasiat ALANG-ALANG

Beberapa zat yang terkandung dalam alang-alang, di antaranya *ammonit, glukosa, sukrosa, molis acid, citric acid, cinxon, anandian, cylindrin, ferus nol, stannic nol, anemontan, asan, kersik, damar, logam alkali, saponin, tanin, dan polifenol*. Manfaat dan khasiat alang-alang antara lain: sebagai obat penurun panas, peluruh kencing (diuretik), menghentikan pendarahan (hemostatik).



AVOKAD / ALPUKAT

Tanaman yang memiliki buah ini memiliki beberapa sebutan daerah, misalnya apokad (Melayu), apuket (Sunda), apokat (Jawa) dan lain sebagainya. Tumbuhan apokad terutama bagian daunnya memiliki rasa kelat dan pahit. Bagian tanaman yang digunakan untuk pengobatan adalah daging buah, daun dan bijinya.

Kandungan dan Khasiat AVOKAD

Kulit ranting tanaman avokad memiliki kandungan beberapa zat kimia, antara lain minyak terbang atsiri (seperti *anethol*, *chavicol*, *alpha-pinene*), *tannin* dan *flavonoid*. Pada bagian daging buah avokad mengandung *lemak jenuh*, *protein*, *sesquiterpenes*, *vitamin A*, *vitamin B1* dan *vitamin B2*. Manfaat dan Khasiat avokad antara lain untuk mengatasi darah tinggi, obat sakit kepala, gigi berlubang, obat kencing batu, kulit wajah kering, nyeri syaraf, nyeri lambung, sarawan, kencing manis.

Baca juga: 14 Jenis Buah dan Tanaman Obat Jerawat

5. ANDONG (*Cordyline fruticosa* (Linn.))



Tanaman ANDONG

Tanaman ini memiliki beberapa nama daerah, misalnya hanjuang (Sunda), andong (Jawa), penjuang (Dayak), kayu urip (Madura), endong (Bali) dan lain sebagainya. Tanaman andong

memiliki rasa manis, hanbar dan bersifat menyepukkan. Bagian tanaman yang digunakan untuk pengobatan adalah daun, bunga, akar dan seluruh bagian tanaman.

Kandungan dan Khasiat Tanaman ANDONG

Tumbuhan andong diketahui memiliki manfaat dan khasiat untuk mengobati berbagai jenis gangguan kesehatan. Kandungan kimia dari tumbuhan ini belum banyak diketahui. Namun tumbuhan ini telah banyak digunakan dan terbukti mampu mengatasi berbagai penyakit, antara lain menghentikan pendarahan, menyepukkan darah dan mengatasi bengkak karena memar (antswelling). Manfaat lainnya dari tumbuhan ini adalah untuk mengatasi kencing berdarah, mencegah keguguran, wasir berdarah, nyeri lambung, nyeri ulu hati, tuberkulosis (TBC), mengatasi terlambat haid.

6. ANGGRUNG (*Trema orientalis* BL.)



Tanaman ANGGRUNG

Masyarakat aceh menyebut tanaman ini dengan nama bengkre, masyarakat batak menyebut dengan nama bongkoreyon, di Sumatera Barat disebut mangkarat dan masyarakat sunda menyebut dengan nama kiray. Anggrung adalah sebutan tanaman ini dalam bahasa Jawa. Bagian tanaman yang bermanfaat sebagai obat adalah daunnya. Efek farmakologis yang dimiliki oleh anggrung adalah sebagai antidiare dan antispasmodik.

Kandungan dan Khasiat ANGGRUNG

Tanaman anggrung memiliki kandungan beberapa bahan kimia, antara lain *saponin*, *flavonoid* dan *polyenol*. Daun tanaman anggrung dikenal berkhasiat untuk mengobati beberapa jenis penyakit, diantaranya adalah batuk, diare, masuk angin, nyeri perut dan disentri.

7. ANTING – ANTING (*Acalypha australis* L.)



Tanaman ANTING ANTING

Dalam bahasa melayu tumbuhan anting-anting dikenal dengan nama pohon kucing-kucingan. Tumbuhan ini memiliki rasa yang pahit dan bersitrat sejuk. Bagian dari tanaman anting-anting yang dapat digunakan sebagai obat adalah seluruh bagian tumbuhan, baik dalam keadaan segar maupun kering. Efek farmakologis tanaman ini antara lain sebagai antibiotik, anti radang, peluruh kencing (diuretik), sebagai astringen dan menghentikan pendarahan.

Kandungan dan Khasiat ANTING-ANTING

Kandungan kimia yang dimiliki tanaman anting-anting belum diketahui, tetapi tanaman ini telah lama digunakan sebagai obat herbal tradisional. Manfaat dan khasiat tanaman anting-anting antara lain menghentikan pendarahan pada luka, mengobati diare, mengobati muntah darah sebagai obat disentri, mengatasi berak darah, menghentikan darah mimisan dan sebagai obat batuk.

8. ANYANG – ANYANG (*Elaeocarpus grandiflora*)



Tanaman ANYANG – ANYANG

Masyarakat Sunda menyebut tanaman ini dengan nama tepasa, ambul, raja sar atau kematan. Sedangkan dalam bahasa Jawa disebut tanaman anyang-anyang atau kayu anyang. Tumbuhan anyang-anyang memiliki rasa pahit dan bersitrat sejuk. Hampir seluruh bagian dari tanaman ini dapat dimanfaatkan sebagai obat, yaitu daun, buah, batang, biji dan getahnya. Tanaman ini memiliki efek farmakologis sebagai anti inflamasi, penurun panas dan sebagai astringen.

Kandungan dan Khasiat ANYANG – ANYANG

Tanaman anyang-anyang memiliki beberapa kandungan yang berkhasiat, yaitu minyak atsiri, zat samak, dan ubat merah pada bunga. Tanaman ini dapat digunakan untuk mengobati sakit anyang-anyangan (ur kencing sedikit dan sakit saat keluar), sebagai obat batuk, sebagai obat bisul, obat sariawan, mengobati migren (sakit kepala sebelah), mengobati mencret menahun.

9. ASAM JAWA (*Tamarindus indica* L.)



ASAM JAWA

Asam Jawa adalah nama tanaman ini dalam bahasa Jawa, masyarakat Aceh menyebut dengan nama bak mee, di Kalimantan dan Sumatera dikenal dengan nama asam Jawa. Masyarakat Gorontalo menyebutnya dengan nama asang Jawa, dalam bahasa Bali disebut kelagi sedangkan masyarakat Sunda menyebut dengan nama tangkal asam. Bagian tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai obat adalah daging buah, daun dan kulit biji (cangkang). Buah asam Jawa memiliki rasa asam sedikit manis dan bersifat seguk. Asam Jawa memiliki efek farmakologis sebagai antiseptic, menghilangkan rasa sakit, peluruh kandungan (abortifum) penurun panas, penambah nafsu makan, sebagai astrigen dan tonik.

Kandungan dan Khasiat ASAM JAWA

Buah asam Jawa memiliki kandungan yaitu gula invert, tartaric acid, citric acid, sorbitic, beta carotene, vitamin B3, geraniol, limonene, pectin, proline, leucosin, phenylalanine, dan piperidine acid. Kulit pohon asam mengandung zat tanin dan damarnya mengandung steviol, royletin dan limonene. Asam Jawa berkhasiat untuk mengobati batuk, mengobati bisul, obat busuk, gangguan pencernaan, karang gigi, sariawan, menurunkan berat badan, reumatik, luka leban, radang payudara, mencegah rambut rontok.

10. BANDOTAN / BABADOTAN (*Ageratum conyzoides* L.)



BANDOTAN / BABADOTAN

Bandotan adalah tumbuhan liar atau gulma yang memiliki beberapa sebutan daerah, misalnya bandotan (Melayu), dus-bedusan (Madura) dan babandotan leutik (Sunda). Bagian dari tanaman ini yang berkhasiat sebagai obat adalah daun dan batang muda. Bandotan bersifat menetralkan dan memiliki rasa pedas, sedikit pahit. Bandotan memiliki efek farmakologis sebagai penurun

panas, antitoksik, menghilangkan bengkak, menghentikan pendarahan, peluruh hard, stimulan, tonik, peluruh kencing dan peluruh kentut.

Baca juga: Manfaat Daun Sirih Cina Bagi Kesehatan

Kandungan dan Khasiat BANDOTAN

Bandotan diketahui mengandung *asam amino, beta sitosterol, ageratochromene, jaydehin, minyak terbagi camphor, potasium klorida, stigmasterol, dan orizamanol*. Bandotan berkhasiat untuk mengobati bengkak, bisul, borok, eksam, luka berdarah, radang telinga, sakit tenggorokan, radang selaput lendir.

11. BAKUNG (*Crinum asiaticum* L.)



Tanaman BAKUNG

Bakung adalah nama tanaman dalam bahasa Melayu, Sunda, Jawa dan Minangkabau, masyarakat Butak dan Madura menyebut dengan nama bakong, dalam bahasa Bangka disebut semut, bakung bug (Makasar), daua (Ambon), pete (Halmahera), tete-tete (ternate). Bagian dari tanaman bakung yang berkhasiat sebagai obat adalah umbi, daun, akar dan seluruh bagian tanaman, baik dalam keadaan segar maupun kering. Tanaman bakung memiliki efek farmakologis sebagai peluruh kencing, antiinflamasi, mencegah pendarahan dan sebagai obat luka.

Kandungan dan Khasiat BAKUNG

Kandungan zat pada bakung adalah: bunga bakung mengandung *flavonoid, saponin* dan *tannin*. Sedangkan umbi, akar dan bijunya memiliki kandungan *alkaloid, ikotin, krimon*, dan *asetilkotin*. Khasiat tanaman ini adalah untuk mengobati bengkak pada kaki dan tangan, obat borok, obat luka, peluruh keringat, peluruh muntah, pembengkakan kelenjar limpa pada selangkangan dan ketiak, peluruh kencing, patah (frambusia) dan rematik.

12. BALSEM (*Myroxylon balsanum* Harms.)



Pohon BALSEM

Tanaman ini dalam bahasa Jawa disebut balsem, sedangkan masyarakat Sunda menyebut dengan nama peru balsem. Sifat dari tumbuhan ini belum diketahui tetapi khasiat dan manfaatnya sebagai obat herbal sudah terbukti. Bagian tanaman yang dapat digunakan sebagai obat adalah getahnya. Tanaman balsem memiliki efek farmakologis sebagai antiseptik, expectorant, anti-catarrhal remedy untuk episeima, bronkitis dan asthma bronchial.

Kandungan dan Khasiat Tanaman BALSEM

Kandungan pada tumbuhan balsem antara lain *saponin*, *flavonoid*, dan *polifenol*. Getahnya mengandung minyak atsiri 50-65%, terutama *benzil-benzoid* dan *benzil-cinnamate* yang dapat menyebabkan alergi pada kulit. Manfaat dan khasiat getah balsem adalah untuk mengobati luka baru supaya cepat kering, obat dire dan mengatasi serak.

13. BAMBU TALI (*Asparagus cochinchinensis* (Lour.) Merr.)



Tanaman BAMBU TALI

Tumbuhan ini oleh masyarakat Sunda dikenal dengan nama asparagus. Tumbuhan bambu tali memiliki rasa pahit, manis dan sifatnya mendinginkan. Bagian tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai obat adalah umbunya yang sudah dikeringkan. Bambu tali memiliki efek farmakologis sebagai antioksidan, antineoplastik, meningkatkan imunitas dan penurun panas.

Kandungan dan Khasiat BAMBU TALI

Tanaman ini diketahui mengandung *saponin*, misalnya *aglycone*, dan *proto-sasapogenin*. Selain itu, bambu tali mengandung *asparagine*, *glukosa*, *fruktosa*, *5-methoxymethylpyrural*, dan *Beta-*

steroid. Bahan kimia akan masuk ke meridian paru-paru dan ginjal sehingga dapat membersihkan paru-paru, menyuburkan yin, serta merangsang produksi cairan tubuh. Bambu tali berkhasiat untuk mengobati batuk darah, TBC, sakit tenggorokan, kanker payudara, carcinoma fibroadenoma, hiperplasia kelenjar payudara, kencing manis.

14. BENGKUANG (*Pachyrhizus erosus* URB.)



BENGKUANG

Beberapa sebutan daerah tanaman ini adalah, bungkuwang (Batak, Sunda), bengkuwang (Jawa), engkuwang (Acheh), jempingan (Bali), owa priak (Lombok), buri (Bima) dan lain-lain. Bagian tumbuhan yang dapat digunakan sebagai obat adalah daun dan buahnya. Tumbuhan bengkuang memiliki rasa yang manis, dingin, dan bersifat sejuk serta mendinginkan.

Kandungan dan Khasiat BENGKUANG

Beberapa kandungan zat pada bengkuang antara lain *pachyrhizon*, *rotenon*, *vitamin B1*, dan *vitamin C*. Daun dan buahnya mengandung *saponin* dan *flavonoid*, sedangkan umbunya mengandung *protein*, *karbohidrat*, *besi*, *vitamin A*, *B1*, dan *C*. Tumbuhan ini memiliki khasiat dan manfaat untuk mengobati beberapa jenis penyakit, yaitu untuk mengobati beri-beri, obat nyeri perut, mengeluarkan kulit,

meredakan demam, diabetes mellitus, sariawan, eksim, wasir dan sebagai obat sakit kulit.

15. BANGLE / BENGLE (*Zingiber purpureum* Roxb.)



BANGLE / BENGLE

Tanaman ini dalam bahasa Aceh disebut mugle, masyarakat Minangkabau menyebutnya bandai, dan orang Melayu menyebut tanaman ini dengan nama kunyit bolai. Nama daerah bengle lainnya

yaitu bungle (Batak), panglai (Sunda), uon pake (Ambon). Bungle memiliki bau dan aroma khas yang menyengat, rasanya sedikit pahit dan pedas. Bagian tumbuhan yang dimanfaatkan sebagai obat herbal adalah daun dan rimpangnya. Efek farmakologis bungle adalah sebagai peluruh dahak (ekspektoran), peluruh kencing, dan penurun panas.

Kandungan dan Khasiat BENGLE - BANGLE

Bungle mengandung beberapa zat, yaitu *doanin*, *pati*, *tannin*, dan *mutlak atsul* (stereol dan pinen). Bungle memiliki khasiat dan manfaat untuk mengobati beberapa jenis penyakit, yaitu cacar mata, masuk angin, demam, obesitas, gangguan penglihatan, nyeri sendi, demam yang disertai pusing, mengkilikan perut setelah melahirkan, perut mules, dan obat sakit kencing.

Baca juga: 11 Jenis Tanaman Herbal Untuk Obat Mata

16. BARU CINA (*Artemisia vulgaris* L.)



Tanaman BARU CINA

Tumbuhan baru cina oleh masyarakat Sunda dikenal dengan nama beungkar kucing, sedangkan oleh masyarakat Jawa dikenal dengan sebutan suket gapatan. Tanaman baru cina memiliki rasa yang pahit, pedas, berbau aromatik dan sedikitnya menghangatkan. Efek farmakologis baru cina, di antaranya masuk meridian ginjal, paru, dan limpa, menghilangkan sakit, melancarkan peredaran darah, mencegah keguguran, serta mengatur menstruasi. Bagian yang dimanfaatkan sebagai obat herbal adalah seluruh bagian tanaman, baik dalam kondisi segar maupun kering.

Kandungan dan Khasiat BARU CINA

Tanaman baru cina diketahui memiliki kandungan beberapa bahan kimia, yaitu *camphor*, *terpenol*, dan *steroid*. Batang dan akar mengandung *inulin* dan pada cabang kecil mengandung *xylofan*, *camphor*, *alkaloid* dan *inulin*. Manfaat dan khasiat tumbuhan baru cina antara lain: mengatasi lemas syahwat, menghilangkan rasa lemas setelah melahirkan, mencegah keguguran, melancarkan persalinan, dan mengatasi nyeri saat hamil.

17. BAYAM DURI (*Amaranthus spinosus* L.)



BAYAM DURI

Bayam duri memiliki beberapa nama daerah, antara lain bayem kenu (Lampung), bayem eri (Jawa), senggang pacuk (Sunda), ternyak lakek (Madura) dan lain-lain. Bayam duri rasanya manis, pahit dan bersifat sejuk. Bagian yang dapat dimanfaatkan sebagai obat adalah seluruh bagian tanaman, baik segar maupun kering. Efek farmakologis bayam duri, di antaranya masuk meridian jantung dan ginjal, penurun panas, peluruh kencing, menghilangkan racun, menghilangkan bengkak, menghentikan diare, serta membersihkan darah.

Kandungan dan Khasiat BAYAM DURI

Bayam duri diketahui memiliki beberapa kandungan zat antara lain, *amarantin, rutin, kalium nitrat, kalium oksalat, tanin, piridoksin, garam-garam fosfat, zat besi, vitamin A, vitamin C, dan vitamin K.* Manfaat dan khasiat bayam duri antara lain untuk mengobati bisul, disentri, keputihan, meningkatkan produksi ASI, wasir, radang saluran pernafasan, TBC kelenjar.

18. BELIMBING MANIS (*Verrhoa carambola*)



BELIMBING MANIS

Nama daerah belimbing manis antara lain : baimang sulapa (Makasar), belimbing manis (Sunda), belimbing legi (Jawa), bahreng (Bugis) dan lain-lain. Buah belimbing manis memiliki rasa asam, manis, bersifat netral, sedangkan bagian bunga memiliki rasa manis, netral. Batang, daun, dan akar memiliki rasa asam, kelat, dan netral. Efek farmakologis tumbuhan belimbing manis, di antaranya antiradang, peluruh air, peluruh kencing, antimalaria, menghilangkan panas, pelembut kulit (astringer), analgesik (menghilangkan rasa sakit), dan antirematik. Bagian tumbuhan yang digunakan sebagai obat antara lain buah, bunga, daun dan akar.

Kandungan dan Khasiat BELIMBING MANIS

Buah belimbing manis diketahui mengandung protein, lemak, kalsium, fosfor, besi, dan vitamin A, B, serta vitamin C. Tanaman ini dapat digunakan untuk mengobati diabetes melitus, darah tinggi, menurunkan kadar kolesterol, sakit tenggorokan, influenza, kencing batu, liver, malaria, mencegah kanker, sakit kepala kronis.

19. BELIMBING WULUH (*Averrhoa bilimbi* L.)



BELIMBING WULUH

Beberapa nama daerah belimbing wuluh antara lain, blimbing buloh (Bali), blimbing wuluh (Jawa Tengah), blimbingbuluh (Madura), belimbing asem (Melayu), lumbu (Bima), boh lumeny (Aceh), bannang (Makassar), dan uteke (Papua). Belimbing wuluh memiliki rasa asam dan berairat rejuk. Efek farmakologi belimbing wuluh, di antaranya mengeluarkan saki, memperbanyak pengeluaran empedu, antiradang, peluruh kencing, dan pelunbut wajah. Bagian tumbuhan yang berkhasiat sebagai obat adalah daun, bunga dan buah.

Kandungan dan Khasiat BELIMBING WULUH

Kandungan yang terdapat pada belimbing wuluh antara lain. Pada bagian batang mengandung saponin, tanin, asam format, glukosida, kalsium oksalat, sulfur, dan peroksida. Pada bagian daun mengandung karotin, sulfur, asam format, peroksidase, kalsium oksalat, dan kalium sitrat. Belimbing wuluh berkhasiat untuk mengobati batuk pada anak-anak, darah tinggi, jerawat, pegal linu, reumatik dan sakit gigi berlubang.

20. BELUNTAS (*Pluchea indica* (L.) Lees.)



Tanaman BELUNTAS

Beberapa nama daerah tumbuhan beluntas antara lain, luntas (Jawa Tengah), beluntas (Sunda), buluntas (Madura), lamutusa (Makassar), dan lenabou (Timor). Beluntas memiliki rasa getir dan